



தனது உணர்ச்சி சார்ந்த ஆரோக்கியத்தை டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அடில் விரும்புகிறார். அவர் தனதுகுறிப்பேட்டில் பின்வரும் விளக்கப்படத்தை உருவாக்கினார். கீழே உள்ளவழிமுறைகளைப் பார்த்து உங்களுக்காகவும் ஒன்றைஉருவாக்குங்கள்!

இன்று இணையத்தில் இயங்கும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? வலிமையான உணர்வுகளுக்கு பெரிய எமோஜிகளை வரையவும், லேசான உணர்வுகளுக்கு சிறிய எமோஜிகளை வரையவும். ஒரு வாரத்திற்குப் பின் எந்தெந்த உணர்வுகள் அதிகமாக வெளிப்பட்டன என்பதைச் சரிபார்க்கவும். நீங்கள் அடிக்கடி சோர்வாக, கோபமாக, பதட்டமாக அல்லது சோதமாக உணர்ந்தால் உணர்வுநிலையை சீர்படுத்துவதற்குக் கீழே உள்ள உதவிக்குறிப்புகளைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.



சூழ்ச்சி



தலித



ஆதர்ச்ச



கோப



சந்தோஷ



தூல



லதுச்ச

1

2

ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- உங்கள் டிவைஸ்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்: உங்கள் டிவைஸ்களைப் பற்றி நீங்கள் விரும்புவதையும் விரும்பாததையும் உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உதவி கேளுங்கள்: ஆன்லைனில் ஏதாவதுவருத்தமளிக்கும் விஷயத்தை எதிர்கொண்டால் உங்கள்பெற்றோர் மற்றும் நண்பர்களிடம் சொல்லுங்கள்; அவர்கள் உதவுவார்கள்!
- விதிகளை இணைந்து அமைக்கவும்: தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கான விதிகளை உருவாக்க உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் உடன்பிறந்தவர்கள்/உறவினர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.
- தொழில்நுட்பம் இல்லாதநேரங்களை உருவாக்குங்கள்: உணவு அல்லதுபடுக்கை நேரம்போன்ற டிவைஸ்களை ஒதுக்கி வைக்கவேண்டிய நேரங்களைத் தீர்மானிக்கவும்.
- வயதுக்கு ஏற்றஉள்ளடக்கத்தைத் தேர்வுசெய்யவும்: புதிய பயன்பாடுகள் அல்லது கேம்களைப் பதிவிறக்குவதற்கு முன்உங்கள் பெற்றோரிடம் கேளுங்கள்.
- வேடிக்கையாக மாற்றுங்கள்: கேம்களை விளையாட புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள அல்லதுபொழுதுபோக்குகளை ஆராயதொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

“திரை நேரம்” என்பது ஒவ்வொருவரைப் பொறுத்த வரையிலும் வெவ்வேறானவைகளைக் குறிக்கலாம். ஆக்ஸ்போர்டு ஆங்கில அகராதி இதை கணினிகள் அல்லது தொலைக்காட்சிகள் போன்ற சாதனங்களைப் பயன்படுத்தச் செலவிடும் நேரம் என்று வரையறுக்கிறது. நகரத் தேவையில்லாமல் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது அல்லது விளையாடுவது போன்றவற்றில் செலவிடும் நேரம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கருதுகிறது! திரைகள் நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால் அவை நமக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும், தகவல்களைக் கண்டறியவும், வேடிக்கையாகப் பொழுதுபோக்கவும் உதவும் என்பதை நினைவில் வைப்பது அவசியம்.



இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல் உங்கள் திரைநேரப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் அவை உங்கள் நல்வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க உதவும். உங்களுக்கு தொடர்புடைய கூற்றுகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். இது உங்கள் திரைநேர சமநிலையை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளவும் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்யவும் உதவும்!

- நான் ஒவ்வொரு நாளும் திரையில் 3 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாகவே செலவிடுகிறேன்.
- நான் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்திரையைப் பார்ப்பதில்லை.
- திரையைப் பயன்படுத்தும் போது நான் வழக்கமான இடைவெளிகளை பராமரிக்கிறேன்.
- திரையில் இருந்து விலகி ஓய்வு எடுத்த பின்நான் நிதானமாகவும் அமைதியாகவும் உணர்கிறேன்.
- நான் ஒவ்வொரு நாளும் திரைகளில் ஒருந்து விலகி பொழுதுபோக்குகள் அல்லது செயல்பாடுகளில் நேரத்தை செலவிடுகிறேன்.
- எனது திரைநேரம் பற்றி எனது குடும்பத்தினரிடமோ அல்லது நண்பர்களிடமோ பேசுகிறேன்.
- எனது ஆன்லைன் நேரம் எனது பள்ளி வேலை அல்லது உறவுகளில் குறுக்கிடுவதாக நான் உணரவில்லை.

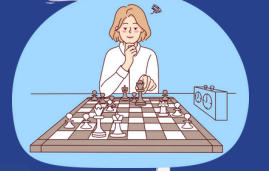
உங்கள் பழக்கவழக்கங்கள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமானவை என்பதைச் சரிபார்க்கவும்:

- 5-7 அறிக்கைகள்: அருமை! உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான திரை நேரப் பழக்கவழக்கம் உள்ளது. உங்கள் ஆன்லைன் செயல்பாடுகளை மற்ற வேடிக்கையான விஷயங்களுடன் சமநிலைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!
- 3-4 அறிக்கைகள்: நல்ல முயற்சி! உங்கள் செயல்பாடு சிறப்பாக உள்ளது. ஆனால் இன்னும் மேம்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது. திரையில் செலவு செய்யும் நேரங்களுக்கு இடையில் அதிக இடைவெளி இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- 1-2 அறிக்கைகள்: கவனம் தேவை. நீங்கள் சற்று அதிகமாக ஆன்லைனில் இருக்கலாம். குறைத்து, அதிக ஆஃப்லைன் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட சில இலக்குகளை அமைக்கவும்.
- 0 அறிக்கைகள்: மாற்றத்திற்கான நேரம்! உங்கள் திரைநேரம் உங்கள் உணர்வைப் பாதிக்கலாம். சிறந்த சமநிலையைக் கண்டறிவது முக்கியம். ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்வது பற்றி உங்களுக்கு நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

இந்தப் பெட்டியை ஒரு காகிதத்தில் உருவாக்கி, உங்கள் திரை நேரத்தை நன்கு புரிந்துகொள்ள கொடுக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களைக் கொண்டு நிரப்பவும்.



திரை நேரம்பற்றிநான் எதைவிரும்புகிறேன்:
இந்தப் பிரிவில், திரைகளில் நீங்கள் செலவிடும் நேரம்பற்றி நீங்கள் விரும்பும் மூன்றுவிஷயங்களை எழுதுங்கள். இதில் கேமிங், நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது, புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது அல்லது நண்பர்களுடன் இணைவதுபோன்ற செயல்பாடுகள் அடங்கும்.



நான் அனுபவித்துமகிழும்பிற வேடிக்கையானசெயல்பாடுகள்:
நீங்கள் அனுபவித்து மகிழும் குறைந்தது மூன்று திரைசாராத செயல்பாடுகளைப் பட்டியலிடுங்கள். இது வெளியில் விளையாடுவது, படிப்பது, கைவினைப்பொருட்கள் செய்வது அல்லது வேறுஏதேனும் பொழுதுபோக்குகளாக இருக்கலாம்.



எனது திரைநேர இலக்குகள்:
உங்கள் திரைநேரத்திற்கான இரண்டுகுறிப்பிட்ட இலக்குகளை எழுதுங்கள். உதாரணமாக: "பள்ளி இருக்கும் நாட்களில் இரவுநேரத்தில் எனது கேமிங்கை 1 மணிநேரமாகக் கட்டுப்படுத்துவேன்."
"உடல்பயிற்சி செய்ய அல்லது வேறுஏதாவது ஒன்றிற்காக ஒவ்வொரு 30 நிமிட திரை நேரத்துக்கு ஒருமுறை இடைவெளி எடுத்துக்கொள்வேன்."

அன்றாடசமநிலைத்திட்டம்:
அடுத்த வாரத்திற்கான திரை நேரம் மற்றும் பிற செயல்பாடுகள் இரண்டையும் உள்ளடக்கிய ஓர் எளிய தினசரி அட்டவணையை உருவாக்கவும். உதாரணத்திற்கு:
திங்கள்
பிற்பகல் 3:00 மணி - 4:00 மணி: வீட்டுப்பாடம்
பிற்பகல் 4:30 - 5:30 மணி: வீடியோ கேம்கள்
மாலை 6:00 மணி - மாலை 7:00 மணி: வெளியில் சென்று விளையாடுவது



இப்போது ஆன்லைனில் உங்கள் நல்வாழ்வை எவ்வாறு பராமரிப்பது மற்றும் உங்கள்திரை நேரத்தை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துவது என்பது குறித்து அறிந்திருப்பீர்கள். உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரும் தங்கள் டிஜிட்டல் நல்வாழ்வைப் பராமரிக்க அவர்களை ஊக்குவிக்க முடியுமா?

